

اولین همایش علمی - پژوهشی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

و

دومین همایش علمی - پژوهشی دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی
شبکه همکار شمال کشور

خلاصه مقالات



۹-۱۰ شهریورماه ۱۳۸۷
معاونت آموزشی و پژوهشی
کمیته تحقیقات دانشجویی

بررسی افسردگی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی

حسن کردی^۱، عباس نقی زاده باقی^۲، یونس پرواسی^۳

مقدمه و هدف

افسردگی زمینه هایی مثل موفقیت، جذابیت، سلامتی و توانایی را در دانشجویان تحت تأثیر قرار داده و باعث کاهش میل بکار و علاقه به تحصیل در آنها می شود. مطالعات فتحی (۱۳۸۴)، دان (۲۰۰۵) و لاولر (۲۰۰۱) نشان داد که فعالیت جسمانی و ورزش و سیله مهمی برای پیشگیری و درمان افسردگی است. دشمن و همکاران (۲۰۰۶) اعلام کردند که بین فعالیت بدنی و میزان افسردگی ارتباط منفی وجود دارد و مطالعات آکس (۲۰۰۶) و فرانکس (۲۰۰۳) نشان داد که ورزش در کاهش افسردگی نقش دارد. این تحقیق با هدف بررسی افسردگی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۸۵ به عمل آمد.

مواد و روش ها

در یک مطالعه توصیفی میدانی، ۴۰۷ نفر از دانشجویان با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب و به پرسشنامه ای که شامل دو بخش اطلاعات شخصی و ورزشی و آزمون سنجش افسردگی بک بود، پاسخ دادند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS با استفاده از روشهای آمار توصیفی و تحلیلی (آزمون ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t مستقل) تجزیه و تحلیل گردید.

نتایج

۵۵/۱٪ دانشجویان مبتلا به افسردگی بودند. بین میزان افسردگی و مقدار ساعات پرداختن به ورزش در هفته رابطه منفی و معنی داری وجود داشت ($p \leq 0/01$). میانگین نمره افسردگی دانشجویان ورزشکار $9/49 \pm 8/9$ و کمتر از دانشجویان غیر ورزشکار $14/15 \pm 9/9$ بود و این اختلاف از نظر آماری معنی دار بود ($p \leq 0/01$).

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر با مطالعات فتحی، دان، لاولر، دشمن و و نیز مطالعات آکس و فرانکس همخوانی دارد. با توجه به اینکه شیوع افسردگی در دانشجویان بالا می باشد، لذا توصیه می شود که مسئولین دانشگاه به منظور ارتقاء سلامتی روانی دانشجویان به نقش ورزش و فعالیتهای جسمانی در اوقات فراغت آنها توجه نموده و برای برنامه ریزی فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانشجویان توجه بیشتری نشان دهند.

کلمات کلیدی: افسردگی، ورزش، دانشجویان

*The First Student Congress on Medical Research of Ardabil
University of Medical Sciences
&
The Second Student Congress of North Universities of Medical
Sciences*



Aug
2008
30-31
Ardabil